アクトス刈谷　スタジオプログラムタイムテーブル

2025年4月1日改定

月曜日

スタジオ
- 10:45～11:15 ADJUST×BOX30 竹内
- 11:35～12:05 AERO×BOXⅠ30 河合
- 12:30～13:15 ダンス初級45 塩澤
- 13:40～14:25 フラダンス45 YOKO
- 16:30～18:30 ジュニアダンススクール
- 19:30～20:15 バレトン45 KAYO
- 20:35～21:20 BATTLE×BOX45 キャスト

多目的
- 12:30～12:45 12:45～13:00 ソフトジムボールEX（ストレッチ／筋トレ）
- 多目的 定員各10名
- 内容・担当変更
- 内容・担当変更

プール
- 14:00～14:30 アクアビクス30 岡崎
- 14:40～15:10 すいすいクロール
- 15:30～19:10 ジュニアスクール

火曜日

スタジオ
- 10:45～11:30 ヨガ45 吉田
- 12:00～12:45 エアロビクス初級45 福岡
- 13:05～13:35 SHAPE×BOX30 岡崎
- 14:00～14:45 ピラティス45 冨井
- 16:30～18:30 ジュニアダンススクール
- 19:45～20:30 ヨガ45 吉田
- 21:00～21:45 ZUMBA45 川下

プール
- 12:00～13:10 マスターズスイミングスクール（有料）
- 15:30～20:25 ジュニアスクール

水曜日

スタジオ
- 10:40～11:25 DANCE×BOX45 林
- 11:40～12:10 AERO×BOXⅠ30 林
- 12:25～13:10 ヨガ45 志賀
- 13:30～14:15 RESET×BOX45 志賀
- 17:30～18:30 ジュニアダンススクール
- 19:15～20:00 リトモス45 浜田
- 20:15～20:45 MEGA DANZ30 浜田
- 21:00～21:45 エアロビクス中級45 浜田

多目的
- 14:30～14:45 14:45～15:00 ソフトジムボールEX（ストレッチ／筋トレ）
- 多目的 定員各10名

プール
- 13:00～13:30 はじめてスイム
- 13:45～14:15 アクアウォーキング30 三浦
- 15:30～19:10 ジュニアスクール

木曜日

休館日

金曜日

スタジオ
- 10:45～11:30 ZUMBA45 福間
- 11:45～12:15 エアロビクス初級30 福間
- 13:00～13:45 ヨガ45 角谷
- 14:00～14:45 ステップ初級45 伊藤
- NEW 19:15～20:15 SMART×BOX 林
- 20:30～21:15 AERO×BOXⅠ45 林

多目的
- 多目的 定員各10名
- 14:00～14:15 14:15～14:30 ソフトジムボールEX（ストレッチ／筋トレ）
- 内容・担当変更

プール
- 11:00～12:10 マスターズスイミングスクール（有料）
- 13:00～13:30 アクアウォーキング30 玉田
- 13:45～14:15 アクアダンベル30 林
- 15:30～19:10 ジュニアスクール
- 20:15～21:25 マスターズスイミングスクール（有料）

土曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 バレトン KAYO
- 11:35～12:20 リトモス45 浜田
- 12:35～13:20 MEGA DANZ45 浜田
- 13:35～14:20 エアロビクス初中級45 浜田
- 14:40～15:25 RESET×BOX45 藤森

プール
- 10:10～12:35 ジュニアスクール
- 13:45～17:25 ジュニアスクール

日曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 RESET×BOX45 藤森
- 11:35～12:20 サルセーション45 Mieko
- 12:45～13:15 シェイプTIME
- 13:30～14:00 SHAPE×BOX30 林
- 14:30～15:15 ヨガ45 岡田
- 15:45～16:15 すいすいクロール

プール

■安全管理上、レッスン開始以降の途中入場・途中退場（緊急の場合を除く）はご遠慮下さい。
■ヨガ等 マットを使用するレッスンはお1人1枚（ご自分のマットのみ）お取り下さい。
■スタジオプログラムWEB予約（有料オプション）された方は10分程前に、当日参加枠の方はその後の入場となります。
■スタジオプログラムWEB予約のキャンセルはご自身で開始30分前までに行って下さい。
■スタジオプログラムWEB予約は開始30分前にて締め切りとなります。
■スタジオプログラムWEB予約で定員となった場合、当日参加枠はございません。

■当日参加カードはお1人1枚（ご自分のカードのみ）、お取り頂きますようお願い致します。
■都合により、クラス内容・時間・インストラクターが変更する場合があります。
■ジュニアのスイミングスクールはプール3コース、平日16:45～17:55の時間帯は4コース使用致します。また、都合によ使用コースが増設する場合もございますので予めご了承ください。

SPORTS CLUB AXTOS SWIMMING AEROBICS ATHLETIC TENNIS Valerグループ